08.03.2022 – 09:30 Uhr

Toxische Beziehungen beim Online-Dating

Hannover (ots) -

Millionen Singles suchen nach dem Liebes-Glück im Internet. Manche aber landen in einer toxischen Beziehung und erleiden so seelische Schmerzen statt dem erhofften Glück. Von toxischen Beziehungen wird gesprochen, wenn Beziehungen unglücklich machen, weil Beziehungspartner keinerlei Rücksicht nehmen und sich manipulativ verhalten.

Eine Umfrage der psychologischen Partnerbörse **Gleichklang.de** hat gezeigt, dass toxische Beziehungen häufig sind. Von den befragten Mitgliedern hatte bereits fast jede zweite Frau und mehr als jeder vierter Mann mindestens eine toxische Beziehung erlebt. Obwohl diese Beziehungen meistens von Anfang an unglücklich waren, dauerte es im Durchschnitt 4,5 Jahre bis zur Trennung.

Die Umfrage stellte den Befragten auch die Frage, warum sie sich aus der toxischen Beziehung nicht vorher lösten. Die Antworten zeigten, dass viele der Befragten den rechtzeitigen Absprung aus der toxischen Beziehung aufgrund von *Verlustängsten und Selbstzweifeln*, einer immer wieder enttäuschten *Hoffnung auf Veränderung* oder aber aufgrund von *äußeren Abhängigkeiten*, wie Wohnsituation, Finanzen oder Kindern verpassten. Manche der Befragten berichteten auch über ein *Helfersyndrom*, sodass sie sich aus schlechtem Gewissen lange nicht von dem sich toxisch verhaltenden Beziehungspartner trennen konnten. Andere Befragte schilderten eine *sexuelle Abhängigkeit*, die ihnen zunächst die Trennung unmöglich gemacht habe.

Die Umfrage wurde als Online-Umfrage für Gleichklang durch den Psychologen Guido F. Gebauer durchgeführt.

628 Frauen, 640 Männer und 17 nicht-binäre Personen im Alter von 19 bis 91 Jahren (Durchschnittsalter: 50,86) beteiligten sich.

Hauptergebnisse der Umfrage

46, 6 % der weiblichen Befragten, 26,3 % der männlichen Befragten und 37,5 % der nicht-binären Befragten gaben an, bereits in einer toxischen Beziehung gewesen zu sein.

Wurden auch Beziehungen mitgezählt, die als "*teilweise toxisch*" bezeichnet wurden, stieg der Anteil der Betroffenen auf 81,2 % bei den Frauen, 56,2 % bei den Männern und 65,7 % bei den nicht-binären Personen.

In der Umfrage kennzeichneten sich toxische Beziehungen durch folgende Merkmale:

- 80,4 % der Betroffenen schilderten, dass ihre Ansichten ignoriert wurden und auf Widerspruch mit Ignoranz oder Verhöhnung reagiert worden sei.
- 78,9 % gaben an, dass ihr Selbstvertrauen untergraben worden sei.
- 72,4 % berichteten über eine von Anfang an vorhandene starke Schwankung zwischen Negativem und Positivem mit fehlender Stabilität.
- 71 % schilderten einen fundamentalen Mangel an Balance. Die Beziehung sei unausgeglichen gewesen und sei nicht den Bedürfnissen beider Seiten gerecht geworden.
- 71 % berichteten von permanenter Unterdrückung und Dominanz des Beziehungspartners.
- 69,9 % gaben an, dass sie sich ständig rechtfertigen mussten und ihr Verhalten permanent kritisiert worden sei.
- 53,6 sprachen von einer Art Gehirnwäsche, wobei sie komplett andere Überzeugungen annehmen sollten.
- 43,5 % schilderten, dass sie von ihren Familien und Freunden entfremdet worden seien.

Deutlich seltener wurde über Stalking, körperliche Gewalt oder Suiziddrohungen berichtet:

- 26 % berichteten von Verfolgungen und Stalking
- 16,9 % schilderten Schläge und andere körperliche Übergriffe.
- 16,6 % gaben an, dass Partner mit Suizid oder erweitertem Suizid gedroht hätten.

Trotz Unglück dabei geblieben

93,4 % der Befragten waren nach eigenen Angaben in der Beziehung unglücklich.

Trotzdem dauerte es im Durchschnitt 4,5 Jahre bis zur Trennung. 42 Befragte hatten sogar zum Zeitpunkt der Befragung den Absprung noch nicht geschafft.

Die Betroffenen wurden nach den Gründen gefragt, warum sie zunächst in der Beziehung geblieben seien.

Am häufigsten wurden diese Gründe benannt:

- ***Verlustängste und Mangel an Selbstvertrauen:*** "*War meine erste längere Beziehung. Hatte Schwierigkeiten, meine eigenen Grenzen zu setzen und für mich einzustehen. Angst vor Beziehungsende ...*"
- ***Hoffnung auf Veränderung:*** "*Die Hoffnung stirbt zuletzt sagt man, deshalb habe ich oft zu lange gewartet mich aus dieser Beziehung zu lösen.*"
- ***Äußere Abhängigkeiten:*** "*Hatten 3 Kinder, fühlte mich finanziell abhängig, hatte Angst davor, alleinerziehende Mutter zu sein, wurde vom Partner klein gehalten ...*"
- ***Helfersyndrom:*** "*Schuld war mein Helfersyndrom. Partnerin war Depressiv und Traumatisiert. Ich habe ihr bis zur Selbstaufgabe versucht zu helfen.*"
- ***Guter Sex:*** "*Auch die Sorge, nie wieder "so guten Sex " zu haben, hat mich lange von einer Trennung abgeschreckt.*"

Vorbeugung ist möglich

Nahezu alle der Befragten bedauerten in ihren Schilderungen, dass sie sich zu lange auf die toxische Beziehung eingelassen hätten. Die wenigen Befragten, die nach wie vor in einer toxischen Beziehung lebten, gaben nahezu ausnahmslos an, unglücklich hiermit zu sein.

Der Ratschlag von Psychologen Gebauer lautet daher, sich bei toxischen Entwicklungen früh abzugrenzen und Konsequenzen zu ziehen. Seien Beziehungspartner zu einer grundlegenden Veränderung nicht bereit oder fähig, sollte ein rascher Schlussstrich gezogen werden. Schließlich sei der Sinn einer Beziehung nicht, unglücklich zu sein.

Partnersuchenden rät Gebauer, sich gar nicht erst auf eine toxische Beziehung einzulassen. Sei in einer

beginnenden Beziehung sofort die Harmonie tiefgreifend gestört, lohne es sich nicht, den Schmerz einer möglichen toxischen Beziehung zu riskieren.

Am besten könnten sich Partnersuchende vor toxischen Beziehungen schützen, indem sie auf eine echte Passung der Werthaltungen und Lebensstile achteten. Eine solche Grundpassung sei die wichtigste Voraussetzung für eine glückliche Beziehung und werde deshalb auch bei Gleichklang als Vermittlungsprinzip zugrunde gelegt.

Test verhilft zur Klarheit

Auf der Basis der Umfrageergebnisse entwickelte Gebauer einen Selbsttest, damit Betroffene ihre Beziehung überprüfen und ihre eigenen Eindrücke validieren können.

Gebauer berichtet, dass der Test zuverlässig zwischen toxischen und nicht toxischen Beziehungen unterscheiden könne:

Von den Befragten, deren Beziehungen im Test als toxisch bewertet wurden, hätten nur 1,1 % angegeben, dass ihre Beziehung nicht-toxisch sei. 19,8 % sprachen von einer teilweise toxischen Beziehung und 79,1 % benannten ihre Beziehung in Übereinstimmung mit dem Testergebnis als toxisch.

Der von Gebauer entwickelte ***Test für toxische Beziehungen (TTB)*** wird kostenlos im psychologischen Testportal von Gleichklang angeboten. Die Durchführungszeit beträgt ca. 5-10 Minuten.

Weitere Einzelheiten zu der Befragung können in **diesem Artikel** im Gleichklang Psychologie-Blog nachgelesen werden.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: 0511 51516678
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte

Toxische Beziehungen machen unglücklich / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100886107 abgerufen werden.